

Ohne Schulstress in die neue Saison

Kim Gubser beendet heute in Magglingen seine Spitzensport-RS. Der 20-jährige Freeskier aus Davos schaut auf eine Saisonvorbereitung zurück, die «so gut war, wie noch nie zuvor». Ohne Schulstress und Verletzungspech will Gubser zurück in die Erfolgspur finden.

von Stefan Salzmann

Kim Gubser hat die Olympischen Spiele 2022 in Peking fest im Kopf. Nicht nur, weil diese für den Freeski-Athleten von Swiss-Ski das bisherige Karrierehighlight bedeuten dürften, sondern weil sie in ihm beste Erinnerungen an den Wettkampfort wecken. Der 20-jährige Davoser erreichte in der vergangenen Saison im Big-Air-Event in Peking sein bisheriges Bestresultat. Er klassierte sich auf Rang 5 und liess damit unter anderem Ausnahmekönner und Teamkollege Andri Ragetli hinter sich.

Alles sei damals aufgegangen, erinnert sich der Freeskier: «Trotz hohem Niveau und vielen starken Fahrern konnte ich sehr gute Sprünge zeigen und mich an diesem Wettkampf in der absoluten Weltspitze etablieren.» Es scheint ein gutes Omen zu sein für das Highlight in zwei Jahren.

Auch wenn Peking 2022 noch weit entfernt ist, arbeitet Gubser täglich daran, um für diesen Höhepunkt bereit zu sein. Zuletzt tat er dies während der vergangenen vier Monate in Magglingen. Heute geht seine Zeit in der Spitzensport-RS hoch über der Stadt Biel zu Ende. Es waren 18 Wochen, in denen der Freeskier die Möglichkeit hatte, sich für die kommende Saison in Bestform zu bringen.

Gestörter Fokus

Eine solch gute Vorbereitung erlebte der Davoser zuvor noch nie. Einerseits aufgrund der Infrastruktur mit mehreren Sporthallen und Krafträumen in Magglingen, andererseits aufgrund der Möglichkeit mit verschiedenen Trainern und Athleten anderer Sportarten trainieren zu können. «Spannend» hat

«Wenn ich mal nicht auf dem Schnee war, hatte ich Physiotherapie oder war am Lernen.»

Kim Gubser
Freeskier aus Davos

Gubser diesen Austausch gefunden und es hat ihm diverse Unterschiede aufgezeigt: «Während die Skicrosser enorm stark sind in den Beinen, sind wir Freeskier koordinativ auf hohem Niveau», sagt er beispielsweise.

Und doch ist Freeski eine Sportart, in der jede Körperpartie gut trainiert sein muss. Nicht nur, um Verletzungen vorbeugen zu können. Vor allem Andri Ragetli habe ihm das während der Spitzensport-RS wiederum gezeigt: «Er arbeitet härter, als man vielleicht denkt. Er ist sehr inspirierend und zeigt mir, wo ich auch mal will», sagt Gubser. Auf dem Weltcuppodest beispielsweise und möglichst oft in die Top Ten. Vorerst aber vor allem wieder zurück in die Nationalmannschaft der Freeskier von Swiss-Ski. Denn diesen Status hat der A-Kader-Athlet aktuell nicht mehr inne. Auch weil er trotz Platz 5 im Big-Air-Event in Peking und Rang 10 am Slopestyle-Wettkampf im französischen Font Romeu in der vergangenen Saison weniger gut gewesen war als auch schon.

Viele Stürze, chronische Schulterschmerzen und eine grosse Belastung wegen den Lehrabschlussprüfungen am Sportgymnasium Engelberg waren

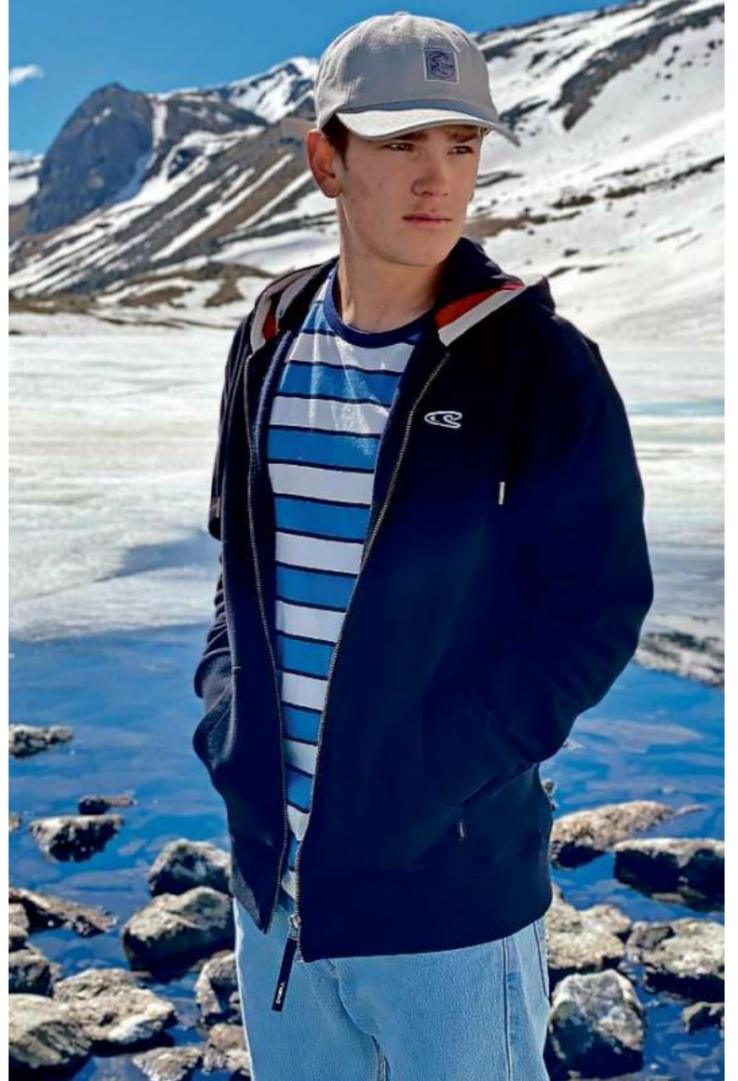
die Gründe für eine inkonstante Saison. Gubser erklärt: «Diese Belastungen haben meinen Fokus auf den Sport stark gestört. Wenn ich mal nicht auf dem Schnee war, hatte ich Physiotherapie oder war am Lernen.»

Keine Spezialisierung

Nun hat er seinen Fokus in der Vorbereitung auf den kommenden Winter vor allem auf das Rumpftaining gelegt. Denn ein starker Rumpf ist das A und O in seiner Sportart. Damit hat er sich zum Ziel gesetzt, auch seine schwächere Körperseite so gut auszubilden, dass Drehungen in beide Richtungen kein Problem mehr darstellen. Auf dem Trampolin hat er seine Sprünge in die «falsche» Richtung geübt. Immer und immer wieder. Wie er diese nun auf dem Schnee umsetzen kann, wird sich in den nächsten Wochen zeigen.

Gar nicht zeigen wird sich hingegen, ob sich Gubser in Zukunft auf den Big Air oder den Slopestyle spezialisieren möchte. Denn eine Priorisierung schwebt dem Freeskier nicht vor. Er sieht die beiden Disziplinen als willkommene Abwechslung, auch wenn er den Big Air aufgrund der weniger Sprünge als einfacher einschätzt. Und so sagt Gubser auf die Frage, was ihm mehr liege: «Ich kann das nicht aufgrund der Disziplin sagen. Es sind eher die Kurse je nach Weltcuport, die mir besser gefallen als andere. Dazu spielt es natürlich eine Rolle, wie erfolgreich ich in welcher Disziplin gerade bin.»

Und so schaut Gubser zuversichtlich in die Zukunft – längerfristig wie kurzfristig. Auch weil der Schulstress wegfällt und sich der Freeskier voll auf den Sport konzentrieren kann. Bleibt zu hoffen, dass der 20-jährige Davoser nun auch künftig von Verletzungen verschont bleibt.



Peking 2022 im Blick: In zwei Jahren will der 20-jährige Freeskier Kim Gubser an den Olympischen Spielen Geschichte schreiben.

Presebild

Denklaufsport vor imposanter Kulisse

Der 45. Swiss International Mountain Marathon vom Wochenende findet in einem speziellen Gelände des Prättigaus statt – und unter besonderen Umständen.

von Jörg Greb

Die Swiss International Mountain Marathon (SIMM) ist vieles: Wettkampf, Naturerlebnis und zweitägiger Orientierungslauf, bei dem die Zweier-Equipen Verpflegung, Kleider, Zelt und Notapotheke mittragen. Die SIMM ist aber auch Geselligkeit, Teamgeist und vieles mehr. Und traditionell ist der Anlass. Seit 1976 findet er jährlich statt, jedes Mal in einer anderen Region. Nun ist am Wochenende St. Antönien der Austragungsort. 60 Kontrollposten haben die Organisatoren während der Woche platziert im weitläufigen Wettkampfgelände. Zum grössten Teil über der Waldgrenze befinden sie sich, also in 2000 und fast 3000 Metern über Meer. Für eine von fünf unterschiedlich anspruchsvollen Kategorien konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entscheiden: Orientierung-Marathon-Strong, Orientierung-Marathon-Light, Trail-Marathon-Strong, Trail-Marathon-Light und Score. Distanzen zwischen 28 und 55 Kilometern, mit 1800 bis 3950 Höhenmetern summieren sich an den beiden Wettkampftagen – sofern die Idealroute gefunden wird. Ansonsten werden es schnell mehr.

Bündner Titelverteidigerinnen

Die SIMM 2020 präsentiert sich aus diversen Perspektiven speziell. Mit knapp 400 Startenden aus diversen



Über Stock und Stein: 400 OL-Läuferinnen und -Läufer gehen am Wochenende im Prättigau an den Start.

Bild SIMM/Daniel Vonwiller

Ländern ist sie quantitativ ein Erfolg. «Wohl wegen Corona und den vielen abgesagten Wettkämpfen zeigt sich bei Ausdauersportlern ein richtiger Wettkampfhunger», sagt SIMM-Chef Gérard Baumgartner. Interessant ist die Zusammensetzung des Teilnehmerfeldes: Zwischen acht und 76 Jahren variiert das Alter. Der Grossteil ist Hobby-/Genussportler mit einem Flair fürs Abenteuer, rund ein Drittel aber ambitionierter Wettkampftyp.

Die Qualität zeigt sich eindrücklich. So misst sich etwa der WM-Dritte von 2018, Andreas Kyburz, im Team mit seinem älteren Bruder Matthias in der anspruchsvollsten Kategorie. Bei den Frauen streben zwei Bündnerin-

nen die Titelverteidigung an, die frühere WM-Medaillengewinnerin Brigitte Wolf und Ursi Ruppenthal. Über die kürzere Distanz misst sich der frühere Weltmeister Matthias Merz.

Kategorienweiser Auftakt

Seltene Quervergleiche ergeben sich in allen Kategorien. So suchen etwa aktuelle Leichtathletik-Schweizer-Meisterschaftsmedaillengewinner wie Janis Gächter (mit Trainingskollege Luca Schnyder) bei den Männern oder die Marathon-SM-Dritte Tamara Kamm (mit Partner Marcel Ott) oder die einstige Ironman-Triathlon-Siegerin Arianne Gutknecht (mit Partner) die etwas andere Herausforderung.

Und natürlich: Ohne gezielte Covid-19-Schutzmassnahmen läuft auch die SIMM nicht. Vor allem bei der Registrierung, im Camp und beim Abschluss gilt es die Rahmenbedingungen einzuhalten. Und anstelle des üblichen Massenstarts erfolgt diesmal der Auftakt kategorienweise gestaffelt.

Reizvolles Gelände

Für die verschiedenen Bahnen und Anforderungen verantwortlich zeichnet einmal mehr der frühere Nationalmannschaftsläufer und versierte Kenner der Szene, Dieter Wolf. Der Davoser war 1976 Initiant des Swiss International Mountain Marathon. Das Feuer, oder bezogen auf seinen Rufnamen Lupo der Jagdinstinkt, begleiten ihn weiterhin. Er zeigt sich fasziniert vom Laufgelände: «Es handelt sich in diesem Jahr um speziell schöne Strecken», sagt er, «vielfältig mit fantastischen Weitblicken.» Ziel ist es geblieben, den Teilnehmenden ein landschaftliches Bijou zu präsentieren. Mit dem Laufgebiet am «Fuss der Prättigauer Dolomiten», den weissen Kalkwänden, welche die Kletterer zu schätzen wissen, ist dies gegeben.

Und bezüglich Ambitionen sagt Wolf: «Ich benötigte in den Siebzigerjahren selber fünf Anläufe, bis ich das Original in Grossbritannien erstmals gewann.» Sein Schluss daraus: «Ein solcher OL hat eigene Gesetze und braucht Erfahrung.»

Gerson und Beeler als Hochkaräter

Am Wochenende findet zum sechsten Mal ein Beachvolleyball-Turnier der zweithöchsten Stufe von Swiss Volley statt. In Zeiten von Corona zählt das Turnier in Ilanz gar zur höchsten Stufe, weil Swiss Volley alle höchst dotierten Turniere aus dem Kalender gestrichen hat. Entsprechend interessant gestaltet sich das Teilnehmerfeld. Als Aushängeschilder mit dabei sind Dunja Gerson und Nico Beeler, auch wenn beide kürzlich ihren Rücktritt von der World-Tour bekannt gegeben haben. Regional interessiert vor allem das Abschneiden von Nino Caduff aus Ilanz mit seinem Partner Simon Schneider aus Malans. Sie starten mit einer Wildcard. (red)

Vladar kehrt zu den Marmots zurück

Martin Vladar heisst der neue Trainer des NLB-Unihockeyklubs Iron Marmots Davos-Klosters. Es ist eine Rückkehr, denn Vladar war schon einmal drei Jahre als Spielertrainer in Davos tätig. Dabei erlebte er die ganze Bandbreite: Vom NLB-Meistertitel bis hin zum bitteren Gang in die Play-outs. Trotzdem brach der Kontakt zum Tschechen in der Zwischenzeit nie ab, auch weil er in Davos wohnhaft blieb. Nach der letztjährigen verkorksten Saison mit der Play-out-Teilnahme soll Vladar die Bündner wieder zurück in die Play-offs führen. (red)